



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA
Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017
Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES							
DOCENTE: WILLERMAN TIERRADENTRO PEREZ							
NOMBRE							
GRADO	OCTAVO	1			2		
TEMA	EL BALON MANO: SAQUE Y RECEPCION						
FECHA INICIO	28	09	2020	FECHA FINAL	16	10	2020
PROPOSITO	Que el estudiante identifique las diferentes técnicas en los saques y la recepción que beneficien el desarrollo del juego para alcanzar desplazamientos rápidos y efectivos.						

SAQUE Y RECEPCION

MOTIVACION

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen
- Que movimientos se están ejecutando



Técnica

Seguir con atención las evoluciones que realizan los 14 jugadores sobre el terreno de juego es un ejercicio que deleita por la velocidad y la fuerza de sus acciones. La velocidad y la habilidad en el pase, la fuerza en el lanzamiento y el salto y los porteros tratando de parar auténticas balas de artillería. El espectáculo está servido.

SAQUE



Saque de árbitro.

Se marca saque de árbitro cuando, por ejemplo, cuando el balón toca el techo o algún aparato fijo sobre el área de juego. Cuando el árbitro lanza el balón al aire los jugadores deben encontrarse, por lo menos, a 3 m del árbitro.

Saque de centro.

Para el saque de centro todos los jugadores deben de estar en su propio lado de la cancha y los adversarios deben encontrarse, por lo menos, a 3 m del jugador que realiza el saque. El saque de centro puede lanzarse directamente a gol. El saque de centro se realiza al comenzar el juego o después de que se ha anotado un gol.



PORTERO

El portero es un jugador que debe dominar una técnica totalmente distinta al resto de los jugadores de un equipo de balonmano, excepto los pases, las acciones del portero necesitan un entrenamiento especial. Son movimientos que se hacen a gran velocidad

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS

pues los lanzamientos a portería suelen ser muy potentes y el guardameta debe reaccionar rápidamente para rechazar la pelota. Por lo tanto, una de las características fundamentales del portero es la velocidad de reacción de sus extremidades y su flexibilidad.

Entre las técnicas del portero encontramos:

- Que sigue el balón de un lado a otro de la portería.
- Intentará no tirarse al suelo.
- Jugará un poco adelantado para cubrir más ángulo.
- Rechazará casi todos los lanzamientos con sus extremidades.
- Recogerá la pelota en su área después del rechace.
- Bloqueará la pelota cuando sea posible, en vez de despejar.
- Pasará a los compañeros que más cerca y en mejor situación se encuentren.



RECEPCIÓN

Recepción a la altura del pecho.

Es la más usada, tanto estando con los pies en el piso como en el aire.

Posición básica:

- Un pie delante y otro atrás separados a lo ancho de los hombros.
- Brazos semiflexionados ligeramente, a la altura del pecho.
- Codos ligeramente hacia fuera.
- Manos abiertas, las palmas orientadas hacia el frente, hacia el balón, dedos separados entre sí, pulgares orientados frente a frente formando un triángulo. Con los dedos índices; la mano forma una especie de émbolo o copa en donde entrará la bola.
- La vista fija en el balón.
- En la recepción propiamente dicha los brazos se flexionan, el peso del cuerpo pasa a la pierna traseras para así amortiguar la fuerza que trae el balón.



Recepción desde la cadera hacia abajo.

Posición básica:

- Brazos extendidos y relajados hacia el suelo.
- Las manos con las palmas frente al balón, dedos separados y orientados hacia el suelo, los meñiques se orientan entre sí.
- En el momento de la recepción se flexionan los brazos y las manos junto con el balón se llevan el pecho, los codos hacia fuera para proteger el balón. Se traslada el peso del cuerpo, de la pierna delantera a la trasera.



hacia

Recepción con una mano.



Es poco frecuente y requiere gran madurez de parte del jugador, casi no se usa. Es importante que el jugador aprenda a calcular la velocidad que trae el balón. Se usa por lo general con balones que vienen de los hombros hacia arriba.

Posición básica:

- Orientar la palma de la mano hacia la dirección que trae el balón, tener seguridad de la mano que se va a usar. Los dedos separados. El movimiento se continúa de tal forma que la bola se lleva hacia atrás con todo el brazo, el brazo sigue la trayectoria del balón.
- Cuando se recibe la bola y se tiene controlada, se pasa o se lleva a la otra mano, se protege, se abren los codos y el balón queda a la altura del pecho.

Recepción con parada.

Es poco frecuente y requiere gran madurez de parte del jugador, casi no se usa. Es importante que el jugador aprenda a calcular la velocidad que trae el balón. Se usa por lo general con balones que vienen de los hombros hacia arriba.

Posición básica:

- Orientar la palma de la mano hacia la dirección que trae el balón, tener seguridad de la mano que se va a usar. Los dedos separados. El movimiento se continúa de tal forma que la bola se lleva hacia atrás con todo el brazo, el brazo sigue la trayectoria del balón.
- Cuando se recibe la bola y se tiene controlada, se pasa o se lleva a la otra mano, se protege, se abren los codos y el balón queda a la altura del pecho.



Recepción de bolas picadas.

Posición básica:



- Cuerpo inclinado hacia adelante, peso en la pierna delantera.
- Las manos se colocan igual que en la recepción de balón a la altura del pecho, las palmas de las manos quedan frente al suelo.
- Al recibir el balón el tronco se endereza y se pasa el peso del cuerpo a la pierna trasera, los brazos se quedan frente al suelo.

El éxito de esta recepción depende de que el jugador sepa el momento preciso en que la bola va a picar en el suelo.

Recepción de bolas globeadas.

Son balones suaves y con poca parábola.

Posición básica:

- Cuerpo inclinado hacia adelante, peso en la pierna delantera.
- Las manos se colocan igual que en la recepción de balón a la altura del pecho, las palmas de las manos quedan frente al suelo.
- Al recibir el balón el tronco se endereza y se pasa el peso del cuerpo a la pierna trasera, los brazos se quedan frente al suelo.
- Las manos forman un émbolo, los dedos separados, palmas hacia arriba, los pulgares e índices forman un triángulo, brazos flexionados, muñecas un poco flexionadas hacia atrás, codos hacia el frente.



Recepción de bolas muy altas.

Traen una gran parábola. Se usa cuando un contrario está cerca, y el balón viene muy fuerte.

Posición básica:



- Brazos totalmente extendidos.
- Si la bola viene adelante y arriba, los brazos se extienden diagonalmente a la cabeza, las manos se colocan en posición básica. Si el balón viene de arriba los brazos se extienden sobre o arriba de la cabeza pero las manos quedan enfrentadas entre sí, los pulgares hacia atrás forman una especie de copa.
- Se usa el salto para ir al encuentro del balón. La vista se mantiene siempre sobre el balón, el salto se usa para ganar posición.
- Una vez recibido el balón el salto se amortigua cayendo sobre la bola de los pies en semiflexión, los brazos se reflexionan y se lleva el balón frente al pecho, codos hacia afuera en protección del móvil.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Según Resolución N° 2729 del 13 de Octubre 2017
Código DANE: 173001002475 Nit: 809.001.097-3

Recepción de bolas rodadas.

Son bolas que por lo general quedan muertas en el campo.

Posición básica:

- Se recogen como una mano que forma una especie de pala, en el momento que se agarra la bola esta se asegura con la mano libre.
- Hay que hacer una profunda flexión, la rodilla que queda arriba es la contraria a la dirección en que viene el balón, en caso de que la bola viniese de lado. Una vez recogido el balón se lleva a la altura del pecho y se protege.



Recepción de balones a la altura de la cintura.

Es exclusiva de los jugadores pivot.



Posición básica:

- Manos enfrentadas entre sí, codos abiertos, o también una mano con la palma hacia arriba y la otra con la palma hacia abajo.

EJERCICIO:

Para poner en práctica lo que estamos aprendiendo, los invito a desarrollar las siguientes actividades que se proponen a continuación:

Actividad

1. Contestar las preguntas planteadas en la motivación de acuerdo a la imagen.
2. Realiza un mentefacto de los tipos de saques y recepción
3. Dibuja los tipos de recepción
4. En un cuadro sinóptico explica los saques en el balonmano
5. Realiza la sopa de letras

EVALUACION

Va a reflexionar respecto a cómo se sintió y qué tanto aprendió en el desarrollo de esta guía didáctica:

¿Qué aprendió?

¿Qué le gustó?

¿Qué se le dificultó?

NOTA: Señor estudiante este taller se debe de realizar a puño y letra entendible, en hojas cuadriculadas tamaño oficio o en su cuaderno, además se debe entregar a más tardar el 16 de octubre

NOTA: NO OLVIDAR MARCAR LAS GUIAS